



Atemübung (1)

➡ Zur Reinigung von Geist und Lunge.


Durch das Heben der Arme beim Einatmen wird die Atmung unterstützt und eine tiefere Atmung ermöglicht. Durch das lange Ausatmen wird die verbrauchte Luft aus den Lungenflügeln gepresst und die Lunge gereinigt. Durch die Verbindung von unangenehmen Gedanken mit dem Ausatmen können die Kinder diese Dinge loslassen und ihren Geist reinigen.


Ausgangsstellung: aufrechter Stand

Bitte erläutern Sie den Kindern vor der Übung: Beim geräuschvollen Ausatmen sollen sie sich vorstellen, dass sie mit jedem Luftstoß eine unangenehme Emotion (wie Wut oder Ärger), ein Problem oder eine unschöne Angewohnheit loslassen und aus sich hinausatmen können. Sie müssen dabei ihre Gedanken natürlich nicht öffentlich äußern.

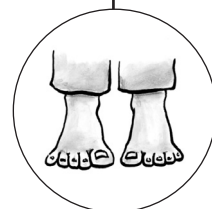
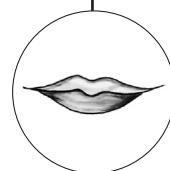
Grätsche deine Beine ein wenig auseinander, etwas weiter als deine Hüften. Stelle dir dabei vor, dass deine Füße mit der Erde verwurzelt sind. Sie helfen dir dabei, fest auf der Erde stehen zu bleiben. Deine Arme können locker neben deinem Körper hängen. Sie können sich ausruhen. Nun versuche, die gesamte Luft aus deinen Lungen vollständig auszuatmen.

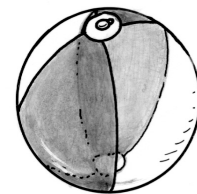
Wenn jetzt deine Lungen vollständig geleert sind, hebe deine Arme nach oben über deinen Kopf und lege deine Fingerspitzen in der Höhe zusammen. Bemerkest du, wie sich deine Schulterblätter durch die Armbewegung zusammenziehen? Spürst du auch, dass sich die Muskeln in deinem Po anspannen? Beim Heben der Arme atmest du tief ein und füllst deine Lungenflügel mit neuer Luft. Fühlst du, wie sich dein Bauch und dein Brustkorb dabei ausdehnen?

 Die Kinder stellen sich aufrecht hin. Die Arme hängen locker neben dem Körper, die Beine etwas weiter als hüftbreit gegrätscht. Dann lange ausatmen.

 Die Kinder heben die Arme nach oben. Den Kopf nach hinten sinken lassen, die Schulterblätter zusammenziehen, Po anspannen. Dabei tief einatmen.

E
I
N
S
T
I
E
G





Im Dschungel (1)

- ➡ *Vogel: zur Stärkung der Rückenmuskulatur.*
- ➡ *Baum: zur Verbesserung von Gleichgewicht und Konzentration.*
- ➡ *fliegender Schmetterling: dehnt und entspannt die Hüften.*
- ➡ *Glückliche-Kind-Haltung: hilft gegen Stress und Müdigkeit, stärkt Bein- und Hüftmuskulatur.*
- ➡ *Schildkröte: stärkt den Rücken und fördert die Beweglichkeit.*


Asanas: *Vogel, Baum, Blume, fliegender Schmetterling, Glückliche-Kind-Haltung, Kobra, Schildkröte*
Ausgangsstellung: *Bauchlage*


Heute wollen wir eine weite Reise in den Dschungel/Regenwald machen. Dort wollen wir uns die Pflanzen und Tiere ansehen. Deshalb fliegen wir mit dem Flugzeug nach Südamerika.


Endlich sind wir gelandet und unsere Reise geht weiter vom Flughafen in den Dschungel hinein. Ein Führer zeigt uns den Weg und wir können die vielen, hohen Bäume schon von weitem sehen.


Wir gehen weiter in den Dschungel hinein und sehen überall leuchtende bunte Blüten. Sogar hoch oben auf den Bäumen wachsen wunderschöne Blumen.

Zwischen den Blumen fliegen auch viele verschiedene Tiere umher. Viele kennen wir nur aus Büchern. Jetzt kommt ein großer schöner Schmetterling angeflogen und lässt sich in unserer Nähe nieder.

 *Vogel (Flugzeug): Die Kinder liegen auf dem Bauch, strecken die Arme zur Seite und heben den Oberkörper, die Arme und die Beine an. Dabei den Kopf zur Brust ziehen.*

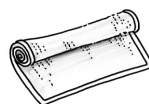
 *Baum: Die Kinder stehen auf dem rechten Bein, Knie leicht gebeugt, die linke Fußsohle an die Innenseite des rechten Oberschenkels / der Wade gelegt, Arme über den Kopf heben, Handflächen zusammenlegen. Anschließend Seitenwechsel.*

 *Blume: Die Kinder sitzen und winkeln ihre Beine an, die Arme werden von innen unter die Knie geschoben, Hände schauen außen heraus, Füße vom Boden heben und die Wirbelsäule strecken.*

 *fliegender Schmetterling: Die Kinder sitzen auf dem Po, winkeln die Knie an, ziehen die Fersen an den Po, fügen die Fußsohlen zusammen und umfassen mit den Händen die Füße.*

Dann die Knie 10–20 Mal hoch und runter bewegen.

S
O
M
M
E
R





Herbstspaziergang (1)

- ➡ *Baum:* zur Verbesserung von Gleichgewicht und Konzentration.
- ➡ *stehende Rückbeuge:* streckt die Wirbelsäule und öffnet die Atemwege.
- ➡ *Berg:* zur Verbesserung der Körperhaltung und des Gleichgewichtes.
- ➡ *stehende Vorbeuge:* fördert die Elastizität der Wirbelsäule, dehnt die Sehnen im Bein.

Asanas: Baum, stehende Rückbeuge, Berg, stehende Vorbeuge, Raupe, Stellung des Kindes


Ausgangsstellung: entspannte Stehstellung


Heute wollen wir an der frischen Luft einen Spaziergang machen und dabei den Herbst erfahren. Wir laufen den Gehweg entlang und suchen nach Eicheln und Kastanien. Dabei kommen wir auch an einem Apfelbaum vorbei.


Die Äste und Zweige des Baumes hängen voll mit reifen Äpfeln. Sie leuchten wie rote Punkte und uns läuft das Wasser im Mund zusammen. Zum Glück erlaubt uns die Besitzerin, einige der Äpfel zu pflücken. Deshalb strecken wir uns so hoch, wie wir können, zu den Äpfeln empor.


Wir geben uns große Mühe und pflücken schließlich einige Äpfel ab. Dabei rütteln wir auch etwas an den Ästen und der Baum beginnt zu wackeln.

Noch immer pflücken wir ein paar Äpfel und die Äste bewegen sich dabei. Durch das Wackeln an dem Baum fallen auch einige überreife Äpfel und ein paar Blätter hinunter. Mit einem Plumps landen sie auf der Erde.

 *Baum:* Die Kinder stehen auf dem rechten Bein, Knie leicht gebeugt, die linke Fußsohle an die Innenseite des rechten Oberschenkels oder der Wade gelegt, die Arme über den Kopf, die Handflächen zusammengelegt. Seitenwechsel.

 *stehende Rückbeuge:* Die Kinder heben die Arme, Kopf nach hinten, Schulterblätter zusammen, Po anspannen, Blick nach oben. Evtl. auf Zehenspitzen stellen. (Alternative: Sonnengruß)

 *Berg 1:* Die Kinder stehen fest, lassen ihre Arme locker neben dem Körper hängen und schwanken leicht mit ihrem Körper hin und her, vor und zurück, rechtsherum und linksherum im Kreis.

 *stehende Vorbeuge:* Die Kinder atmen aus, beugen sich mit geradem Rücken nach vorn und versuchen, mit dem Kopf die Knie und mit den Händen den Boden zu berühren.

H
E
R
B
S
T

